



Kontrolisanje Vašeg dijabetisa

ABC kontrole dijabetisa



Postoji jednostavan način da Vam pomognemo saznati šta raditi da kontrolišete svoj dijabetes. Samo slijedite ABC kontrole dijabetisa.



A je za aspirin i A1c

Aspirin uzimajte svaki dan
Imate manje izglede za dobijanje srčanog udara ako svakodnevno uzimate aspirin. Pitajte svog doktora o svakodnevnom uzimanju aspirina.



Izmjerite A1c dva puta svake godine
Nalazi A1c govore koliki Vam je šećer u krvi. Pitajte svog doktora o vađenju nalaza za A1c dva puta svake godine.

Koliko je Vaš A1c?

Kada je zadnji put doktor provjerio Vaš A1c (šećer u krvi)?

B je za krvni pritisak

Krvni pritisak održavajte niskim
Imate veće izglede na zdravstvene probleme ako Vam je krvni pritisak visok. Razgovarajte sa svojim doktorom o načinu za održavanje krvnog pritiska ispod 130/80. Ako uzimate lijekove za krvni pritisak, uvijek ih uzimajte samo onako kako Vam to doktor kaže. Ostalo što možete uraditi da krvni pritisak održavate niskim je:

- nemojte jesti slanu hranu;
- nemojte piti puno alkohola;
- svakodnevno vježbajte po najmanje 10 minuta;
- smanjite svoju težinu.

Koliki je Vaš krvni pritisak?

Kada je zadnji put doktor provjerio Vaš krvni pritisak?

C je za holesterol

Holesterol održavajte na niskom nivou

Masnoće u Vašoj krvi se nazivaju holesterol.

Visok holesterol otežava krvi da stigne do srca i imate veće izglede za dobijanje srčanog udara, moždanog udara i ostalih zdravstvenih problema. Zatražite od svog doktora ili klinike da Vam provjere holesterol barem jednom godišnje.

Ako uzimate lijekove za holesterol, uvijek ih uzimajte samo onako kako Vam to doktor kaže.

Ostalo što možete uraditi da smanjite nivo holestrola je:

- prehrana namirnicama sa malo masnoća kao što je svježe povrće i nemasno meso;
- smanjena prehrana namirnicama sa puno masnoća kao što su brza hrana, pržene i pečene namirnice;
- svaki dan vježbajte po najmanje 10 minuta.

Loš holesterol se naziva LDL.

Koliki je Vaš LDL?

Kada je zadnji put doktor provjerio Vaš holesterol?

Ostalo što biste trebali uraditi za svoju njegu

- Vakcinišite se protiv gripe svake godine.
- Nemojte pušiti. Ako Vam je potrebna pomoć za prestanak, razgovarajte sa svojim doktorom ili nazovite besplatnu liniju Illinois Quitline na 1-866-784-8937.



Za više informacija

Nazovite **1-800-973-6792** da razgovarate sa medicinskom sestrom u **Your Healthcare Plus™** ako imate bilo kakvih pitanja ili bilo kada ako ste bolesni ili povrijeđeni. Medicinske sestre su uvijek dostupne, a poziv je besplatan.

Ako koristite tekstni telefon (TTY), nazovite 1-888-317-2697 ili svoj lokalni telekomunikacijski servis za proslijđivanje kako biste razgovarali sa medicinskom sestrom.

Da saznote više o Your Healthcare Plus, posjetite web stranicu **www.yourhealthcareplus.com**.